

Carnet d'un voyage intérieur

LOUISE
DESCHÂTELETS



LES
DU
EDITIONS
DU JOURNAL



Carnet
d'un voyage
intérieur

PAR
LOUISE
DESCHÂTELETS

LES ÉDITIONS
DU JOURNAL

Sommaire

Bienvenue chez vous	7
Janvier	11
S'aimer soi-même, qu'est-ce que ça veut dire ?	20
Comment faire son bilan personnel.....	25
Suggestion de lecture.....	30
Février	33
Affronter sa culpabilité et se pardonner.....	42
Exercice 1 : le bonheur.....	47
L'inventaire de ses qualités.....	52
Mars	53
Comment être certain de prendre une bonne décision.....	58
Le printemps, la saison du renouveau.....	63
Évaluer son état personnel au réveil.....	68
Assainir son enfance.....	73
Avril	77
Apprendre la patience.....	82
Exercice 2 : le bonheur.....	87
À la recherche de la sagesse.....	92
Mai	99
L'écoute active.....	108
Exercice pour atteindre le bonheur.....	113
Atteindre la paix par la respiration.....	118
Juin	121
Comprendre la colère.....	130
L'été.....	135
Comment s'exercer à la patience ?.....	140

Juillet	143
Les effets de la colère sur la santé.....	152
Exprimer ses émotions, et non les manger.....	157
La méditation.....	162
Août	165
Le pardon.....	174
Une petite histoire du stress.....	179
Le lâcher-prise.....	184
Septembre	187
Oser le changement.....	196
Exprimer sa souffrance.....	201
S'aimer soi-même – et encore !.....	206
Octobre	209
Apprendre à dire « non ».....	218
Se faire confiance.....	223
La spiritualité.....	228
Novembre	231
Faciliter son voyage de vie.....	240
La relation avec l'autre.....	245
Le piège de la peur.....	252
Décembre	253
L'art de communiquer.....	263
Bien faire ses devoirs.....	268
Les accords toltèques.....	273
Le mot de la fin	276
Bibliographie	278



Bienvenue chez vous

«L'encre la plus pâle vaut mieux que la meilleure mémoire.»

Proverbe chinois

«Il nous faut peu de mots pour exprimer l'essentiel.»

Paul Éluard

Dans ma chronique du *Journal de Montréal* et du *Journal de Québec*, j'ai toujours mis de l'avant l'importance de l'écriture quand on traverse un passage de vie difficile. Elle nous permet de faire le tri dans nos pensées qui se bousculent souvent au portillon de notre esprit. Elle nous aide aussi à calmer nos moments de panique lorsqu'on a l'impression d'être ballotté dans un canot sur la mer déchaînée de nos angoisses existentielles.

L'écriture nous force à prendre un temps d'arrêt salutaire pour coucher sur le papier des mots qui troublent notre tête et nous empoisonnent le cœur, afin d'y mettre de l'ordre. Énoncer noir sur blanc nos pensées permet de les clarifier et de faciliter la compréhension de ce qu'on tente d'exprimer. Et, la plupart du temps, la solution à un problème donné, qu'on croyait inexistante, nous saute soudain aux yeux. Souvent, on la connaissait déjà, mais on n'osait pas la formuler tellement elle était évidente.

Pas besoin d'avoir l'imaginaire prolifique d'un écrivain de métier pour écrire ce qu'on vit ou ce qu'on ressent au jour le jour. L'inspiration vient en saisissant la plume. Il suffit d'une page blanche et d'un stylo pour se laisser aller. Et c'est en prenant l'habitude quotidienne de se raconter qu'on se trouve soi-même, ou qu'on se retrouve quand on s'est perdu de

vue. L'écriture doit toujours partir de l'intérieur de soi si on veut qu'elle soit vraiment représentative de notre vécu.

Vous pouvez écrire sur tout : vos idées, vos pensées, les événements du quotidien, vos joies, vos peines, vos soucis, vos petits bonheurs, vos relations avec vos proches, vos amours, vos espoirs et même vos désespérances. Et, de grâce, n'exercez aucune censure. Allez-y avec votre ressenti, avec vos tripes, avec la plus grande spontanéité, sans penser à la forme ni à ce que quiconque pourrait en dire. Ce carnet vous appartient et vous seul pouvez le relire.

Ce voyage intérieur que vous amorcez aujourd'hui a aussi pour objectif de vous permettre d'ouvrir les vannes de votre cœur et de comprendre ce qui fait de vous qui vous êtes. Et peut-être, aussi, d'apprendre à vous aimer tel que vous êtes. J'espère que les textes dont j'étaye votre cheminement seront autant de guides et de balises pour vous faciliter le voyage et vous inspirer.

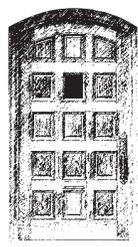
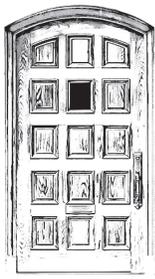
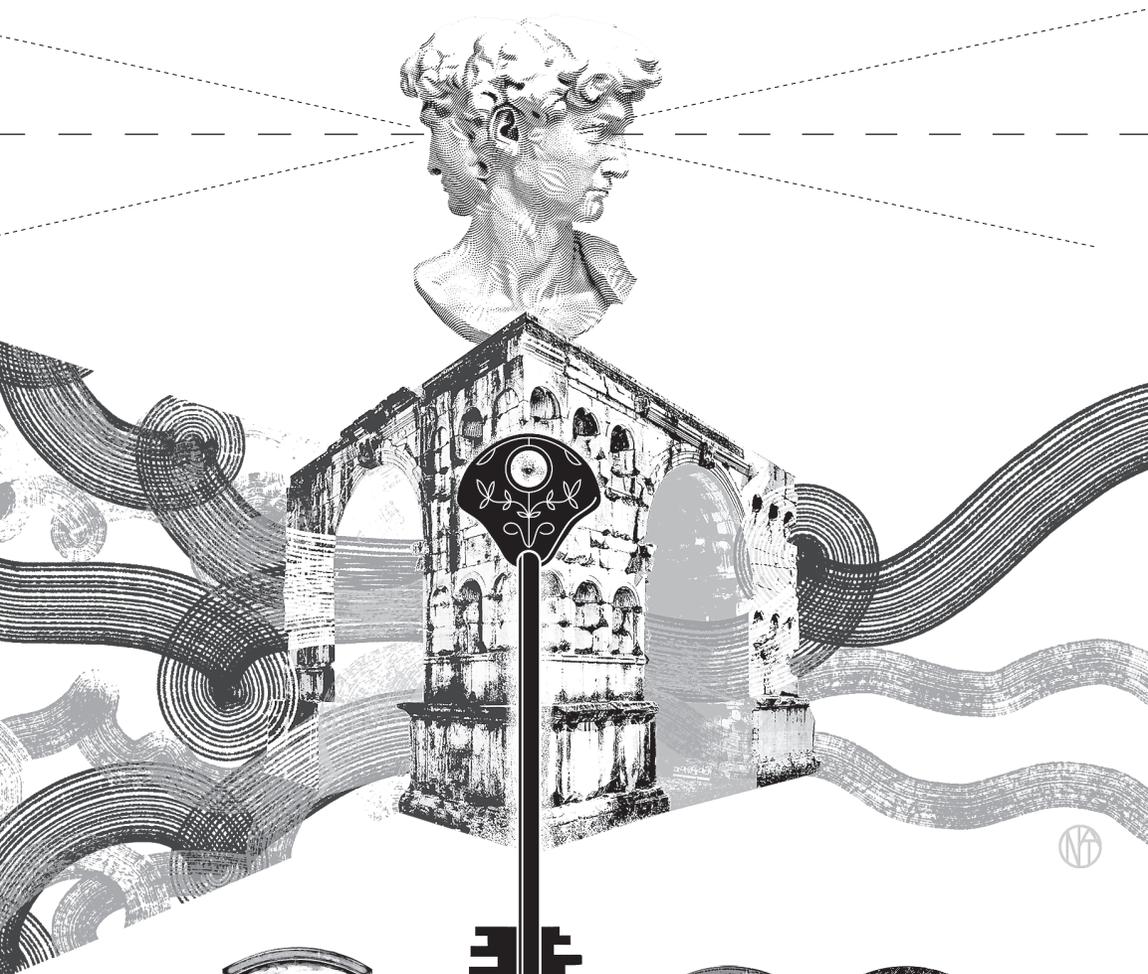
D'où m'est venue l'idée de vous proposer ce carnet ? Au printemps 2020, aux petites heures d'un matin de confinement, j'ai aperçu depuis la fenêtre de mon bureau un restant de pleine lune d'un rouge flamboyant. Tout en m'exerçant selon la technique Nadeau, je me suis demandé comment garder vivace cette image d'une beauté exceptionnelle.

Qu'y a-t-il de mieux que l'écriture pour se remémorer de tels moments ?, me suis-je dit. Au quotidien, la nature nous offre ses merveilles, mais à force de les voir, on ne les remarque même plus. On traverse les saisons sans s'arrêter à la spécificité de chacune et à leur sens profond. Les jours déboulent sans qu'on les voie passer.

Mais l'année 2020 a mis un frein à toutes nos activités traditionnelles du printemps, qui nous ramène d'habitude sur les terrasses et dans les parcs, pour nous confiner chacun chez soi pendant de longues semaines. Notre marche vers le « toujours plus » a été stoppée net et le confinement nous a forcés à un retour à l'essentiel.

Qui n'a pas lu ou entendu quelque part qu'il y aurait « un avant et un après COVID-19 » ? Autrement dit, notre vision du monde a changé au cours de l'année 2020. Mais, au niveau individuel, pour changer en profondeur, il faut d'abord se connaître et clarifier ce qu'on doit améliorer pour devenir la personne qu'on souhaite être. Ce carnet est conçu pour vous aider à faire le point sur celui ou celle que vous êtes, sur ce qui a construit votre moi tel qu'il est aujourd'hui. Et une fois ce travail de base accompli, vous pourrez prendre votre envol et faire partie de cet élan de changement.

Pour vous encourager en ce sens, voici ce qu'Albert Camus écrivait dans *La Peste*: « [...] et pour dire simplement ce qu'on apprend au milieu des fléaux, qu'il y a dans les hommes plus de choses à admirer que de choses à mépriser. »



Janvier

L'origine des mois remonte à l'Antiquité, mais c'est vers 700 av. J.-C. que Numa Pompilius, un roi romain, fixa le commencement de l'année au 1^{er} janvier. Étymologiquement, ce premier mois fut baptisé «janvier» en l'honneur de Janus, le dieu romain des commencements, des choix, des clés et des portes. Janus est connu pour avoir deux visages : un pour contempler le passé et un autre pour regarder le futur.

De là à déduire qu'on doit à ce dieu la coutume des résolutions du Nouvel An, il n'y a qu'un pas à franchir. Après tout, celle-ci remonterait aussi loin qu'au XX^e siècle av. J.-C., et serait née à Babylone. Quoi de mieux que de prendre le temps de jeter un regard rétrospectif sur l'année qui vient de s'écouler pour en faire une évaluation objective ?

Une fois ce bilan fait, il convient alors de regarder vers l'avant et de se demander ce qu'on veut pour la suite de sa vie. Se projeter dans l'avenir exige une grande honnêteté vis-à-vis de soi-même, car pour atteindre nos buts, il faut dresser l'inventaire de ce qu'on doit désormais éviter, de ce qu'il est important de consolider, et finalement, de ce qu'on doit changer si on veut réussir.

Gros programme, me direz-vous ! Mais n'y a-t-il pas meilleur moment pour amorcer cette réflexion que ce mois de froidure, où on préfère se rouler en boule pour oublier les intempéries ?

En observant ce rite des bonnes résolutions, qui remonte à l'Antiquité – si on se fie aux Babyloniens qui promettaient à leurs dieux de rembourser leurs dettes et de rendre le matériel agricole qu'ils avaient emprunté –, nous prenons le pari de nous améliorer.

«Nous voulons tous changer le monde, mais personne ne songe à se changer lui-même.»

Léon Tolstoï

5

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

«Si je continue à faire ce que j'ai toujours fait, je vais continuer d'obtenir les résultats que j'ai toujours obtenus.»

Georg H. Eifert et John P. Forsyth

7

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ce que je retiens de ma semaine

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

«Il ne t'est jamais donné un désir sans que te soit donné aussi le pouvoir de le réaliser. Tu peux néanmoins être obligé de peiner pour y parvenir.»

Richard Bach

14

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ce que je retiens de ma semaine

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

S'aimer soi-même, qu'est-ce que ça veut dire ?

J'ai lu un jour sous la plume d'un auteur inconnu que « s'aimer soi-même, c'est être assuré d'être aimé pour la vie ». Comme plusieurs, peut-être pensez-vous que l'amour de soi est un acte purement égoïste ? Eh bien, il n'en est rien, au contraire. S'aimer soi-même, c'est se connecter à ce qu'il y a de plus profond en soi, afin que cela nous serve de moteur pour aller vers les autres.

Il s'agit donc d'aimer tout ce que nous sommes, toutes nos facettes, les bonnes comme les moins bonnes. Car ne nous y trompons pas : pour être capable de s'améliorer, il faut au départ accepter le tout que constitue notre personnalité.

S'aimer soi-même comporte un autre aspect important. Il est à la base de notre capacité d'aimer les autres, laquelle s'exprime en allant vers eux. Et comme « on n'accepte que l'amour qu'on pense mériter », il faut commencer par s'aimer soi-même pour reconnaître que quelqu'un puisse nous aimer.

Cela suppose d'avoir accepté de ne pas être parfait et d'être capable de se dire intérieurement, comme l'écrit Marie-Laure Cuzacq, que « chercher à tout prix l'acceptation des autres est inutile si on ne s'accepte pas déjà soi-même ». Il faut aussi entretenir une étroite connexion entre nos besoins personnels et ce que les autres attendent de nous. Tout comme il importe de dire clairement ce qu'on veut, sans espérer que l'autre le devine, comme par magie.

Je vous invite à prendre la plume pour réaliser le plus beau et le plus important des voyages : celui que l'on fait à l'intérieur de soi-même.

Qui n'a pas rêvé un jour de comprendre ce qui lui arrive et de verbaliser ses émotions? Sommes-nous à la merci de nos mauvais plis, de nos mauvaises réactions? Pouvons-nous tirer profit des obstacles que la vie met sur notre chemin?

Ce livre vous invite à entamer - ou à poursuivre - une introspection. Que ce soit pour dénouer des situations ou des émotions difficiles, ou pour arriver à s'aimer tel que l'on est, le cheminement personnel que propose Louise Deschâtelets apportera soulagement et apaisement.

Ce carnet présente des exercices d'écriture qui s'accompagnent de conseils, de réflexions et de suggestions de lecture. Avec une méthode structurée, Louise Deschâtelets vous invitera à être attentifs à vous-même, à consigner vos pensées et vos émotions pour en faire un bilan hebdomadaire. Forte d'une riche expérience personnelle et de ses nombreuses années en tant que rédactrice du «*Courrier du Journal*», Louise Deschâtelets accompagnera ceux et celles qui souhaitent jeter un regard en toute franchise sur eux-mêmes.

*Louise Deschâtelets, actrice, animatrice et chroniqueuse bien connue des Québécois, tient le «*Courrier du Journal*» au Journal de Montréal depuis plus de 20 ans, un courrier du cœur devenu courrier de vie. Conférencière, elle souhaite partager avec le plus grand nombre son expérience et ses connaissances en développement personnel.*

